



姿勢をコントロール する力を促すあそび

②

伊藤祐子 ◆ 首都大学東京



今回は、身近な屋外でのあそびを紹介したいと思います。気候がよくなり、お天気の良い日には、外であそぶのもおすすめです。外であそぶと言っても、公園に行って遊具であそぶことだけがあそびではありません。子どもたちにとっては、風を感じること、自然に触れること、空を飛ぶ鳥を見ることもかけがえないあそびです。その中から今回は歩きながら姿勢の発達を促すあそびをいくつか紹介します。

●ワクワクドキドキしながら歩こう！

歩き始めは平らな場所が安心ですが、歩くことに慣れてきたら、少しずついろいろな場所を歩いてみましょう。

①でこぼこ道

舗装されていないでこぼこがある道は、平らな道に比べて、その都度新しくバランスをとる必要に迫られるので、無意識のうちに体の傾きを感じ、まっすぐに立て直す経験を繰り返すことができます。砂利道や石がゴロゴロした河原などもよいですね。でこぼこ砂利道♪ など、手をつなぎ、歌を歌いながら歩くのも楽しいものです。

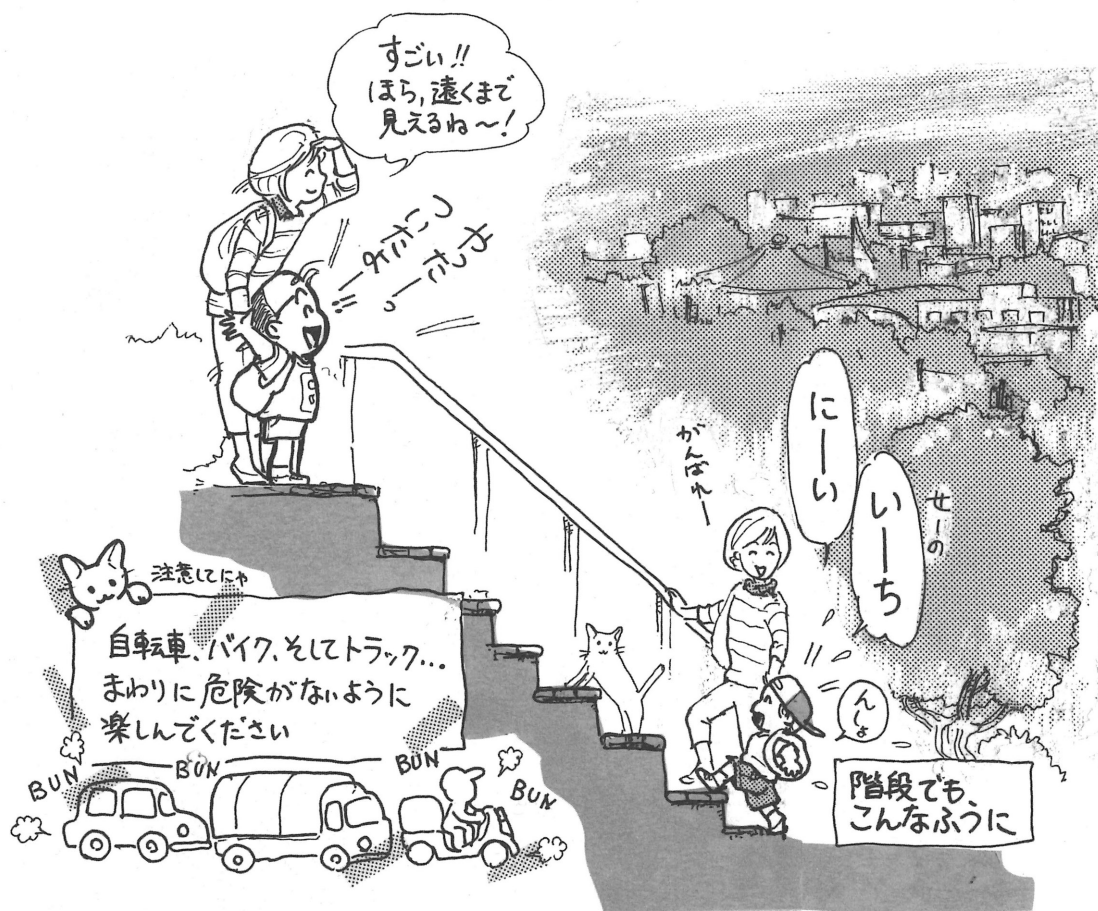
②草っ原

草が生えている原っぱは、ふかふかしていて地面が目で見えにくく予測できないため、少し慎重に歩きたくなります。そこで、そろっと慎重な動きになることは、ゆっくりとバランスをとる経験になります。ゆっくりした動きは、筋肉の細かな緊張の調節を必要と

するので、姿勢のコントロールの練習になります。また、地面が見えにくいということにより、足の感覚で路面の硬さや傾きなどをたくさん感じる必要があるため、姿勢を保つための前庭感覚や固有受容感覚、触覚の統合を養う経験になります。加えて草の匂い、太陽の光の暖かさ、そよぐ風など五感ならぬ七感を豊かに経験することができる遊びです。

③坂道・階段・斜面

お散歩の途中に坂道や斜めの道があったら、ぜひ歩いてみましょう。坂道を登るときは重力に逆らって自分の体を登らせていくために、平らなところを歩くよりもたくさんの筋肉の力を必要とします。特に姿勢を上手に保つために必要な抗重力筋群の働きを必要としますので、お子さんにとってキツすぎない坂道からチャレンジしてみてください。大人にとってはなんでもないような坂道も、発達の途中の子どもたちには大変なこともありますので、急に無理はしないで様子を見ながらやってみましょう。登った後には、お山を登ったような達成感がありますね。また、坂道を下るときには、重力に従って転がり落ちそうになるのをストップをかけながら歩く必要があります。こちらも登り同様に姿勢を保つ筋肉の力が



④ 端（は）の歩き

必要ですが、登るときとは少し違い、足腰が曲がつて姿勢が崩れないように支える力が大切です。階段は段差が決まっているという点で少し違いますが、同じような経験ができます。大変で苦行のようになってしまつてはあそびではなく、変化を言葉に出して共感したり（高いから遠くがよく見えるねとか）、階段では、何段あるかな？ 数えてみよう！と知的好奇心を満たしたりしつつあそべるとよいですね。

⑤ マンホールや水たまり、側溝の蓋など

道の端つこに、縁石など、幅が一〇〜一五センチメートルくらいで一列に並んだブロックを見つけたら、その上を歩いてみましょう。ブロックの幅が狭いので、平均台の上を歩くときのように、平地を歩くときよりもさらにバランスを保つ力が必要です。最初は手をつなぎながら、ほんの短い距離でも構わないので、チャレンジしてみましょう。バランスをとることがまだ未熟なお子さんには難しいことです。で、乗ってみる、ちよつと歩いてみる、何歩歩けるかな？ など少しずつ段階をつけてやってみましょう。



今回は、歩きながら楽しめるあそびを紹介しました。歩くことは常にバランスをとり姿勢を保ち続けることです。ぜひ、日常の中に取り入れてみてください。一方で、子どもによって発達の状況は様々ですので、決して無理をせず、できるところから始めてください。あそばせるのではなく、子ども自身があそぶということが最も大切です。また、歩く際には、車など交通事情には十分気をつけてください。